have_wonder

로그인

hw

have_wonder

⭐난임전문병원 전문의, 극T
🌕스레드 난임계 전문가 1등
⭐홍보x 비밀유지 계약상 못다루는 내용 다룸. 좀 웃길수도.

팔로워 5,545명

팔로우 언급

스레드 답글 미디어 리포스트

고정됨

have_wonder 2일

(⭐별표)임신 준비 중인 부부 식단&영양
꼭 리포스트 해두셔요. 모르면 저 찾아오시게 됩니다..(오지마)

1. 하면 안되는 것부터.

2. 인스턴트, 과음, 카페인 + 흡연.

3. 정자 질 관리, 난자 질 관리 라고 생각하면 어렵게 느껴짐.

4. 그냥 내 몸 관리라고 생각하시면 됨. 건강한 몸.

5. 식단 기본은 탄수화물 + 고단백 + 지방 + 식이섬유.

6. 탄수화물 = 흰쌀밥(괜찮아요), 현미, 통밀, 오트밀, 고구마, 감자 등. 밀가루는 안좋지만 통밀은 괜찮음.

7. 단백질 = 지방 적은 고기(닭가슴살, 뒷다리살, 우둔살 등), 달걀, 두부, 콩류, 흰 생선(회 가능)

8. 지방 = 아몬드 등 견과류, 아보카도, 올리브 오일

영양은 이어서..

253 58 62 78

have_wonder 2일

[예비 엄마 필수]
- 솔가 엽산 : 태아 신경관 발달에 도움, 준비 중엔 400μg, 임신 중엔 800μg. 더 드셔도 건강엔 문제 없음. 근데 굳이 더 먹을 필요도 없음. 엽산은 그냥 솔가 드시면 돼요. 다른건 마케팅이 심..

[예비 엄마 선택]
- 뉴트리모어 비타민D : 하루 1000IU 드시면 되는데 더 드셔도 무방함. 비타민은 상향평준화가 잘 되어서 비싼거 안드셔도 됨. 다른 제품 대체 가능.
- 락티브 이노시톨 : 엽산 400이 같이 들었는데, 부원료라서 솔가 엽산 따로 먹는 게 좋음. 이노시톨은 생리주기 늦어진다는 분들 많은데 안드시고 임신하시는 분들도 정말 많으므로 선택
- 담백하루 오메가3 : 혈행개선, 오메가3 중에 가장 나은 축. 약사 분들도 인정하시는 성분

75 9 11 13

have_wonder 2일

[예비 아빠 필수]
- 마르문 아르기닌 : 마카농축액 함유. 정자 운동성 개선, 정자 질 향상, 성욕 증진. 수정&착상에 유리하고 제가 늘 말씀드리는 가임기 융단폭격 가능. 필수.

[예비 아빠 선택]
- 종합비타민, 오메가3

43 1 2 8

have_wonder 11시간

1. 글 하나로 오늘 하루에만 팔로워가 3,200명 넘게 늘었습니다.

2. 가벼운 마음으로 시작한 건데 어깨가 무거워지고 있어요.

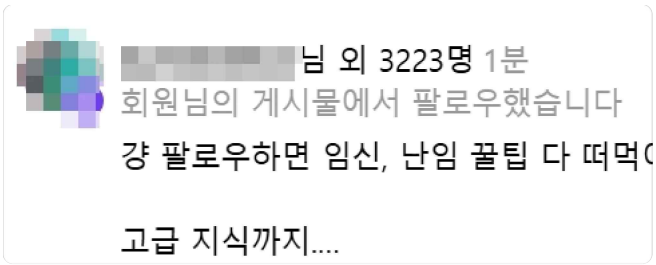
3. 댓글에서 삼신할머니가 되어달란 말에 빵 터졌고..🤣

4. 정말 많은 댓글들이 달렸는데 시간 내서 최대한 답변드릴게요.

로그인

5. 다만, 너무 개인적인 질문들은 스친님 몸을 보지도 않은 채 진단할 수 없는 점 양해부탁드려요. 임신은 부부가 함께 알고, 함께 선택해야 하는 요소들이 정말 많습니다. 이건 차차 풀어볼게요.

6. 한 가지만 강조드리자면, 임신 너무 어렵게 생각하지 마세요!!! 마음 편히, 당연한 일이라 생각하고 잘 준비해봐요 우리. 그리고 혼자 아니에요. 늘 든든한 남편이랑 같이!



28 5

have_wonder 1일

걍 팔로우하면 임신, 난임 꿀팁 다 떠먹여준다.

고급 지식까지.

이유 묻지마.

682 46 26 23

have_wonder 2일

1. 글을 제대로 올린지 단 하루만에 조회수 약 30만, 팔로워 1,100명을 넘겼음.

2. 도움이 되고 진심이 담긴 양질의 콘텐츠는 잘 전해진다는 걸 다시 깨닫게 됨.

3. 앞으로도 도움 드릴 일 많다면 저도 뿌듯하겠음!

이어서,

18 1

have_wonder 2일

4. 어찌 또 귀신같이 알고 바로 협찬 문의가 옴

5. 제가 말씀드렸죠? 난임 쪽 마케팅 심하다고. 이런거 안받아도 잘먹고 잘 삽니다.

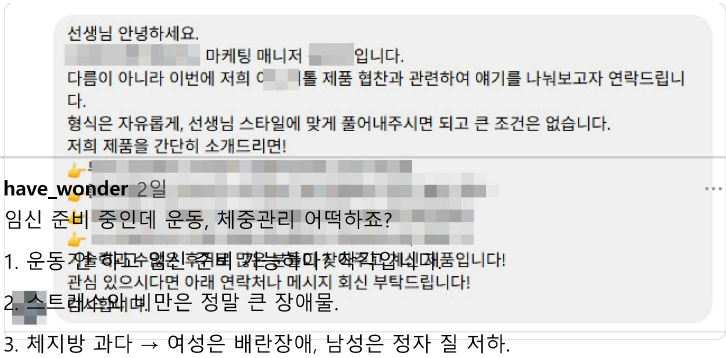
6. 그래서 이름이나 병원 안 밝혀두었음.

7. 시원시원하게 말해야 하는 성격이라..

8. 가끔 팩폭 날려도 상처받지 마세요. 악의는 없습니다!!!

9. 결론은 마케팅에 너무 당하지 마셔요! 막 누가 하라는 거 먹으라는 거 다 안해도 괜찮아. 안죽어.

로그인



have_wonder 2일

임신 준비 중인데 운동, 체중관리 어떡하죠?

1. 운동 안 하고 임신 준비 중인 분들 많은데 다 착각입니다.

2. 스트레스와 비만은 정말 큰 장애물.

3. 체지방 과다 → 여성은 배란장애, 남성은 정자 질 저하.

4. 운동은 약이 아님. 필수 기본 세팅이라고 봐야 함. 운동 안하고 임신했는데? 원체 건강하신 것.

5. 요즘은 출산 연령이 뒤로 많이 밀려서 보통 30대가 기본.

6. 다들 체감하시겠지만 30대부터는 운동 하셔야 함.

7. 걷기·수영·요가·등산 등, 꾸준히 할 수 있는 걸 고르시면 됨

8. 여기에 수면까지. 운동과 회복은 한 세트.

9. 하루 수면 최소 7시간. 못 지키면 운동 효과 반감됨

10. "과체중인데 살 빼야 하나요?" 물으면 답은 냉정하지만 "네"임. 상처가 되신다고 해도 "네"라고 대답합니다.

11. 당연히 돌려 말씀드리겠지만 결국 대답은 "네. 빼야 합니다" 임.

결론 = 임신 준비한다면 운동 루틴부터. 체중 관리 할수록 좋음.

68 26 3 20

have_wonder 3일

임신 준비 중에 이거 절대 하시면 안됩니다.(극T 주의)
술과 담배, 해도 될까요~? 안될까요~?

1. 술·담배 하면서 임신 준비? 말도 안 됨

2. 흡연은 정자·난자 질 전부 박살냄

3. 음주와 흡연은 이미 만국공통 불임의 요인으로 지목됨.

4. 남자는? 정자 운동성 떨어지고 기형 정자가 늘어남.

5. 여자는 배란장애·자궁외임신·유산 확률 폭등

6. 이런 분 안 계시겠지만 임신 중 흡연은? 기형아·저체중아 직행열차

7. 음주도 사실 안전지대는 없음. 1~2잔은 괜찮다지만 먹다보면 조절되지 않는 게 술. 사람마다 다르기 때문에 안전 기준도 없음.

8. 임신 전부터 끊어야 임신 중에도 실패가 없음.

결론 = 술, 담배 솔직히 1~2잔 괜찮다고 말씀은 드리지만 조절 못하겠면 아예 끊으셔야 함

47 11 4 44

have_wonder 3일

산전 검사에 대해서(무료입니다 무료..)

1. 임신 준비는 무작정 시작하면 안 됨

2. 산전검사 없이 임신 시도? 눈 감고 수풀 헤쳐나가는 셈. 개인적으로 위험하다고 봄.

3. 반드시 해야할까? 꼭 그렇진 않음. 안하고 임신하시는 분들도 많음.

4. 하지만 풍진, B형간염, 매독, HIV, 결핵 전부 확인하면 더 주도적으로 임신 계획을 짤 수 있음.

5. 당연한 말이지만 여성만 검사받고 끝내면 절반짜리 준비임

6. 남성 감염 → 아내·태아 감염 직행 케이스 많음.

7. 보건소에서도 무료 검사 가능하니 핑계 불가임. 관심의 차이. 무료인데 왜 안 해.. 나라에서 지원 많이 해줌.

8. 지역마다 항목·비용 차이 있으니 확인 필수

9. 문제 있으면 임신 전에 치료 끝내야 안전함

10. 산전검사는 예방주사 + 건강체크 세트

결론 = 부부가 동시에 검사받는 게 기본

92 12 2 47

have_wonder 3일

임신 몸 만들기에 대해서

1. 임신 준비는 당일치기 불가

2. 최소 3개월 전부터 몸 세팅해야 함

3. 이유는 간단함. 정자는 74일 걸려 성숙함

4. 즉, 임신할 때 쓰이는 정자는 3~4개월 전부터 준비되어 옴

5. 여자는 난자 질, 남자는 정자 질, 미리 관리 필요함

6. 영양·운동·수면·스트레스 관리가 기본임

7. 쉽게 말해 잘 먹고, 잘 자고, 잘 싸고(?)

8. 체중 과다·질환 방치하면 합병증 확률 높아짐.

9. (중요)부부가 같이 주 3회 이상, 일 30분 이상 유산소 운동 무조건!!!

10. 술? 안 끊으면 불가한 건 아니지만 끊으면 좋음.

결론 = 최소 3개월 전부터 남녀 모두 생활습관 점검하고 잘못된 거 갈아엎어야 함

320 21 40 369

have_wonder 4일

임신 준비 중인 부부들의 숙제(?)에 대해

1. 우스갯소리로부터 출발한 것인지, 민망함에서 출발한 것인지 알 수 없으나 여성의 가임기에 부부 관계를 숙제라고 부름.

2. 가임기에 수정&착상 확률이 높기 때문인데, 어릴 적 학교에서 성교육이 있었음에도 아직 가임기나 배란일을 잘 모르시는 분들이 많음.

3. 여성은 한 달에 1번씩 난자를 배란함. 배란일은 보통 생리 시작일로부터 14일 후.

4. 문제는 정자와 난자의 수명이 차이가 있다는 것. 정자는 최대 5일, 난자는 24시간 내 소멸.

5. 그래서 난자가 나오는 배란일 전부터 여성의 몸 안에 정자를 마구마구 넣어두는 개념.

6. 이 개념이 기본이고 임신과 출산의 모든 건 여기서 출발함.

37 4 2 4

have_wonder 4일

자기소개 - 스레드 난임계 전문가 1등 계정

알고리즘아 나를 난임으로 고통 받는 부부들, 임신을 준비하는 부부들에게 보내줘~~~

1. 모 난임전문병원에서 근무 중. 명색이 산부인과 전문의인데 난임 겪었음. 임준 때 잘못된 지식이 너무 많은 게 답답해서 난임 병원 쪽으로 넘어옴.

2. 극강의 T라서 공감해드리긴 하는데 팩폭 잘함

3. 난임이라고 하면 보통 여성들이 고통 받는데, 절반 이상은 남성들의 노력이 필요함. 근데 사람들이 잘 모름. 왜냐?

4. 여성들이 비교적 마케팅에 취약하기 때문. 병원에서 판매하는 불필요한 고가의 영양제를 사먹거나, 온라인에도 Noise가 너무 많음.

5. 이쪽 업계에도 제휴가 너~무 많음. 힘든 사람을 대상으로.

6. 답답해서 하나둘씩 풀어볼 예정. 비밀유지 계약상 밝힐 수 없는 것도 자유롭게 풀 수 있는 공간이라.

7. 병원 홍보 안함. 안 오셔도 바쁩니다. (나중에 개인병원 차리면 치사하게 말 달라질 수 있음)

230 44 4 10

have_wonder 4일

임신 준비 중인 부부들 필독. 꼭 저장, 공유.
모르면 난임으로 고생합니다.

[예비 엄마]
뉴트리모어 비타민D - 뼈 형성, 칼슘과 인 흡수. 비타민 D는 비싼 거 먹을 필요 없음. 1000IU만 맞추면 됨.

로그인

솔가 엽산 - 태아 신경관 발달에 도움. 엽산은 그냥 솔가 먹으면 끝. 다른 마케팅에 휘둘리지 마세요.

락티브 이노시톨 - 오은영 슨생님 그려진 거. 이노시톨은 필수인데 후기가 가장 좋은 편.

[예비 아빠]
마르문 아르기닌 - 마카농축액 함유. 정자 운동성 개선, 정자 질 향상, 성욕 증진. 가임기 때 1일 2개~3개 먹으면 숙제 매일 2번씩 할 수 있음.

[공통]
담백하루 오메가3 - 혈행개선, 오메가3 중에 가장 퀄리티 좋음. 약사 분들도 많이 추천함.

452 70 144 246

로그인하여 have_wonder님의 소식을 더 확인해보세요. 로그인

© 2025 Threads 약관 개인정보처리방침 쿠키 정책 문제 신고